

Гимнастика для глаз

1. Даём глазам отдохнуть. Пальминг.

Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза ладонями так, чтобы сквозь пальцы на ладонях не проходил свет. Следите за тем, чтобы ладони не давили на лицо, а лежали мягко. Закройте глаза. Опустите руки на стол, не прогибаясь с шее или позвоночнике — они должны быть расслаблены и находиться почти на одной прямой линии. Ваши глаза отдохнут и за 10-15 секунд, но лучше выделить на это упражнение несколько минут. После постепенно приоткрывайте ладони, чтобы глаза немного привыкли к свету.



Рисунок 1: Пальминг

2. «Письмо носом».

Упражнение направлено на расслабление мышц не только глаз, но и шеи. Представьте, что кончик вашего носа — это кончик ручки, которой можно писать. Начните аккуратно выводить буквы какого-нибудь слова. Главное в этом упражнении — не напрягать глаза и сидеть полностью расслаблено.



Рисунок 2: Схема упражнения "письмо носом"

3. «Сквозь пальцы».

Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы делаете все правильно, руки будут «проплывать» мимо вас: вам должно казаться, что они движутся. Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми

(при этом даже закрытые глаза должны ни на чем «не задерживаться» взглядом. Сделайте упражнение 20–30 раз, дышите при этом свободно, не напрягайтесь.



Рисунок 3: Схема упражнения "сквозь пальцы"

Описания упражнений и картинки взяты с сайта spb.excimerclinic.ru

4. Движение глазами в стороны.

При выполнении данного зрительного упражнения необходимо по 7 раз проделать глазными яблоками движения в следующих направлениях: вверх-вниз, влево-вправо, прямо-вверх-прямо-вниз, прямо-влево-прямо-вправо. Также можно воспользоваться онлайн-схемами тренировок для зрения с подробными иллюстрациями.

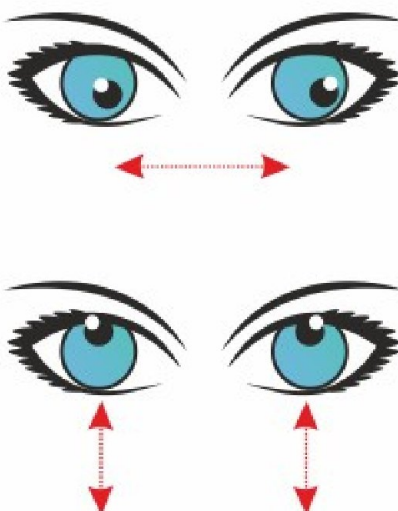


Рисунок 4: Движение глазами в стороны

5. Большой круг.

Этот комплекс гимнастики для глаз заключается в выполнении круговых движений глазными яблоками по часовой, а затем против часовой стрелки. Во время упражнения для зрения необходимо держать голову в неподвижном состоянии. Важно, чтобы проводимая взглядом линия не обрывалась и получалась ровной. С каждой тренировкой радиус воображаемого круга необходимо постепенно увеличивать. В завершение спокойно поморгайте.

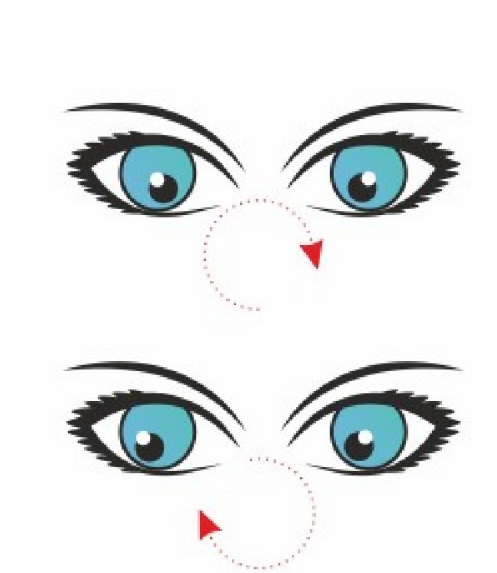


Рисунок 5: Большой круг

6. Напряжение взгляда.

Для выполнения этого упражнения для улучшения зрения поднесите как можно ближе к глазу любой небольшой предмет. Сделайте так, чтобы все его детали были ясно и четко видны. Задержите взгляд на предмете некоторое время. Затем расслабьте глаза и посмотрите вперед.

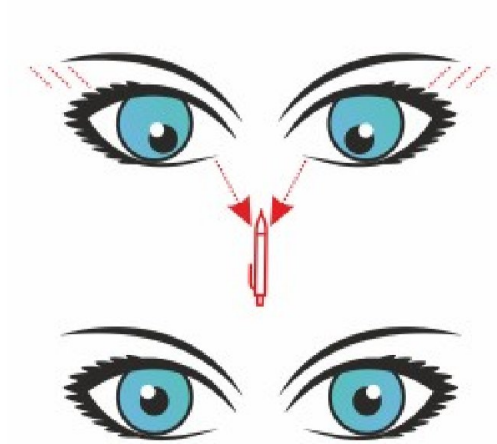


Рисунок 6: Напряжение взгляда

7. Взгляд в окно.

Посмотрите в окно и найдите удаленный предмет и попеременно переводите взгляд с него на оконную ручку и обратно. Повторите 15 раз.

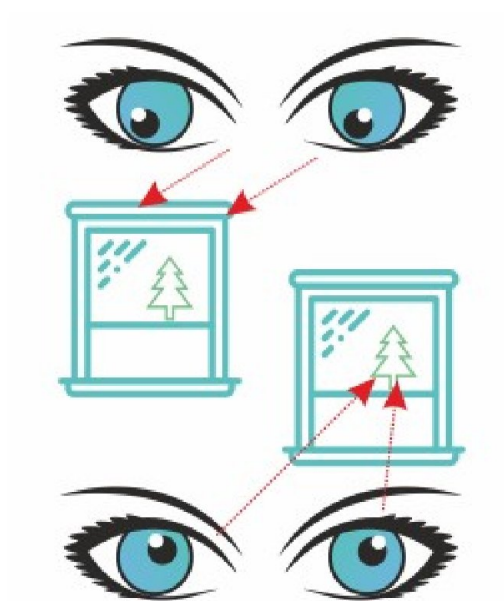


Рисунок 7: Взгляд в окно

Описание упражнений и иллюстрации к ним взяты с сайта www.horosheezrenie.ru